

MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2020–2021 mokslo metų veikla

Mokslo metus pradėjome mėnesiu anksčiau – rugsėjo 1-ąją, nes baiminomės, kad vėl bus paskelbtas COVID-19 karantinas ir vėl negalėsime susitikti ir bendrauti.

Sveikos gyvensenos fakultetas, jau 26-erius metus vykdydamas tęstinį edukacinį projektą „Sveikos gyvensenos ugdymas ir mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimą ir savikontrolės principus“, stiprina MČTAU senjorų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius. Todėl teoriniuose seminaruose nagrinėjome sveikos gyvensenos ugdymo, sveikos mitybos, žalingų įpročių prevencijos nuostatas bei organizavome mokymus apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnių išaiškinimą ir savikontrolės principus.

Fakultetas nuo 2020 m. rugsėjo 1 d., dar neprasidėjus mokslo metams Trečiojo amžiaus universitete, kasdien organizavo fizinio aktyvumo užsiėmimus lauke: 15 sportinių šokių pagrindų treniruočių, 9 sveikatingumo mankštas, 8 judesio terapijos užsiėmimus, 10 šiaurietiško ėjimo su lazdomis, 10 jogs užsiėmimų, 10 sąmoningo kvėpavimo mokymų. Universiteto klausytojai galėjo pasirinkti tinkamą mankštą pagal fizinį pajėgumą, sveikatos būklę ir amžių.

Kiekvieną antradienį rinkdavomės auditorijoje ir išklausėmė septynias aktualias paskaitas mus dominančiomis temomis: „Ką žinome ir ko ne apie COVID-19“ – prof. Saulius Čaplinskas tikslino, išplėtė mūsų žinias esant pandemijai. „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos COVID-19 pandemijos metu“ – Santaros klinikos prof. Pranas Šerpytis mokė gyventi turintiems širdies ir kraujotakos problemų. Paskaitoje „Riebalai mūsų mityboje – valgyti ar atsisakyti?“ – Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto prof. Rimantas Stukas priminė aktualius svarbiausius sveikos mitybos principus. Kadangi COVID-19 sergamumas augo, pakvietėme Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos departamento skyriaus gydytoją epidemiologę Galiną Zagrebneviene, kuri paskaitoje-diskusijoje „COVID-19 pandemija pasaulyje ir Lietuvoje“ realiai išdėstė situaciją ir saugos reikalavimus. Taip pat paskaitoje-diskusijoje „Lėtiniai nugaros skausmai ir fizinis aktyvumas“ Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistas Remigijus Zumeras mokė mankštos pratimų esant nugaros skausmams. Paskaitoje-diskusijoje „Maisto produktų ženklavimo ypatumai“ Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vadovė Roma Bartkevičiūtė supažindino su maisto produktų ženklavimo ypatumais. Paskaita-diskusija „Osteoporozės rizika ir prevencija“, kurią pristatė VU Medicinos fakulteto geriatrinės medicinos rezidentė Eglė Sadauskaitė, buvo labai naudinga ir informatyvi visiems klausytojams.

Kartu su Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondu bei Lietuvos fitoterapijos sąjunga organizavome konferenciją „Vaistažolių takeliais į sveikatos kelią“, skirtą habilituotos gamtos mokslų daktarės Eugenijos Šimkūnaitės gimimo 100-mečiui paminėti. Konferencija vyko Vilniaus universiteto Botanikos sodo Vingio skyriuje. Išklausėme Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondo valdybos pirmininkės Birutės Karnickienės, MČTAU Literatūros fakulteto Garbės dekanos dr. Romualdo Šimkūno prisiminimus apie garsiąją žolininkę, kurią jis asmeniškai pažinojo. Seimo Sveikatos reikalų komiteto narys prof. A. Kirkutis įtaigiai dėstė mintis apie gydomuosius augalus, kuriuos savo straipsniuose ir rankraščiuose aprašė dr. E. Šimkūnaitė ir kurie dabar taip pat vartojami įvairių ligų ir negalavimų gydymui. UAB „Švenčionių vaistažolės“ vadovas Elmantas Pocevičius

vaisino dr. E. Šimkūnaitės paveldo – vaistažolių arbatomis bei papasakojo apie jų poveikį. Lietuvos fitoterapijos sąjungos prezidentas Ovidijus Vyšniauskas vaizdžiai įrodė, koks kenksmingas aplinkos poveikis mūsų sveikatai ir kodėl vaistingieji augalai tinka, ir net rekomenduotini, šiuolaikinio gyvenimo tempo išsvargintiems žmonėms. Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sodo vyresnioji mokslo darbuotoja prof. Ona Ragažinskienė išsamiai pristatė vaistinių augalų ir jų biologiškai veiklių junginių įvairovės tyrimų raidą Vytauto Didžiojo universitete, naujai vykdomus projektus. Profesorės nuomone, pasitikėti reikia gydytojais, bet konsultuotis patartina ir su fitoterapeutais. „Žiniuose, vaistininkė, biologijos mokslų daktarė E. Šimkūnaitė“ – tokią savo pranešimo temą gvildeno Lietuvos medicinos farmacijos istorijos muziejaus direktorius doc. Tauras Mekas.

2020 m. lapkričio mėn. vėl paskelbtas karantinas Lietuvoje uždraudė mums organizuoti kontaktinius užsiėmimus auditorijose bei sporto salėse.

Suintensyvinome virtualų bendravimą MČTAU interneto svetainėje, įkūrėme *Facebook* paskyrą „MČTAU Sveikata“, kurioje patalpinome straipsnius, parengtus įvairių sričių specialistų aktualiais sveikatinimo klausimais:

„Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos skelbiamos informacijos aktualumas“ – VVKT Vaistų registracijos skyriaus vedėja Kristina Povilaitienė paaiškino tokios informacijos prieinamumą. „5 G technologija – mitai ir tikrovė. Sveikatos ir aplinkos aspektai“ – tai Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Sveikatos rizikos veiksnių vertinimo skyriaus vedėjo Mariaus Urbono gana plačiai ir išsamiai gvildenta aktuali tema. „Būtent dabar prisijaukinkite jogą!“ – šitaip savo išsakytas mintis pristatė bei pagal Lietuvos ir užsienio literatūrą parengė Remigijus Zumeras. „Osteoporozės rizika ir prevencija“ – iš tikrųjų aktuali ir „nesenstant“ tema vyresniems žmonėms, kurią nuosekliai, su praktiniais patarimais bei pamokymais gvildeno Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus fizinio aktyvumo specialistė, VU Medicinos fakulteto geriatrinės medicinos rezidentė Eglė Sadauskaitė. „Kosmetikos gaminiai“ – vieną labiausiai rūpimų ir aktualių šiuolaikinių grožio priemonių temų pristatė Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Produktų vertinimo skyriaus patarėja, Vilniaus departamento specialistė Regina Burbienė. „Produktų fermentacija“, „Kada per daug morkų sulčių!“ – tai reikalingos ir naudingos gydytojos dietologės Jūratės Dobrovolskienės informacijos, kurios skatina sveikiau gyventi.

„Oksidacinis stresas – kaip su juo kovoti?“ – šią sudėtingą temą parengė ir sklandžiai išdėstė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė Erika Dzimidaitė.

Nuo 2021 m. nuotoliniu būdu Google Meet platformoje buvo pravesta 20 teorinių-praktinių užsiėmimų, kiekviename jų dalyvaudavo apie 80-100 klausytojų.

Negalėdami susitikti auditorijose dėl griežtų antrojo karantino reikalavimų, Sveikos gyvensenos fakulteto klausytojai kiekvieną antradienį susitikdavo virtualiai. Nenutraukėme mūsų bičiuliavimosi, netapome abejingesni vieni kitiems. Šiais mokslo metais bendravome su daugeliu įdomių lektorių – infektologais, epidemiologais, virusologais, mitybos specialistais, kurie suteikė informacijos pačiais svarbiausiais dabar rūpimais klausimais.

Apie nepalankią epidemiologinę situaciją išgirdome šiuose paskaitose-diskusijose: „Klastingas biologinis mutantas“ – pristatė prof. Saulius Čaplinskas; „Aktualios užkrečiamosios ligos ir jų profilaktika“, „Imunoprofilaktikos aktualijos“ – Nacionalinio visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Daiva Razmuvienė įtaigiai aiškino skiepų naudą ir problemas; „Parazitinių ligų epidemiologinė situacija Lietuvoje ir pasaulyje“ – Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro gydytoja epidemiologė Aušra Bartulienė virtualiai mokė atpažinti įvairius parazitus ir jų saugotis.

Riešės šeimos klinikos vadovė, šeimos gydytoja Laimutė Puidokienė ir biotechnologijų specialistė Jurgita Grigaliūnienė organizavo diskusiją „Baimė ir nerimas dėl koronos ir skiepų“. Specialisčių pranešimai nepaliko abejingų svarstomais rimtais klausimais.

Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos specialistai parengė seminarą „Kuo mūsų skelbiama informacija gali būti naudinga?“ Dalyvavo ir į stebėtojų klausimus atsakė lektorės: Vaistų registracijos skyriaus vedėja Kristina Povilaitienė, Farmakologinio budrumo ir apsinuodijimų informacijos skyriaus vedėja Eglė Burbienė, Rinkos priežiūros skyriaus vyresnioji patarėja Diana Leleckaitė, atstovė spaudai Aistė Tautvydienė.

Paskaitoje–diskusijoje „Nerimas sergant širdies ligomis“ mūsų gerai pažįstamas ir mėgstamas Santaros klinikos prof. Pranas Šerpytis detaliai išdėstė rizikos veiksnius, kodėl reikia nedelsiant reaguoti į netikėtus organizmo siunčiamus pojūčius ir niekada neužsiimti savigyda.

Per šį laikotarpį išklausėme nemažai aktualių temų: „Vyresnių žmonių akių priežiūra, kokios ligos gresia ir kaip jų išvengti“ – paskaitą parengė gydytoja oftalmologė dr. Donata Montvilaitė; „Kodėl pakitimai odoje kelia nerimą“ – gydytojas dermatoonkologas Juozas Prušinskas rimtai gąsdino ir prašė klausytojų atkreipti dėmesį į mažiausius odos pakitimus; „Sveikas miegas ir jo sutrikimai“ – tokia ne vienam išskylanti dilema buvo nagrinėta Santaros klinikos gydytojos neurologės Dalios Matačiūnienės; „Kaip senėjimas veikia mus: klausa, uoslė ir balsas“ – kalbėdama šia tema, raminausiai klausytojus nuteikė lektorė gydytoja otorinolaringologė dr. Donata Šukytė-Raubė; „Vėžio imunologiniai aspektai“ – paskaitą apie vėžio ligų profilaktiką skaitė lektorė, Nacionalinio vėžio instituto Imunologijos laboratorijos vedėja prof. Vita Pašukonienė; „Kaip pagerinti emocinę būseną“ – geros nuotaikos šaltinius įvardijo lektorė psichologė–psichoterapeutė Mirolanda Trakumaitė; „Nuo amžiaus priklausomi mikrobiotos pokyčiai“ – tokią nelengvą temą aiškiai ir visiems suprantamai išdėstė Erika Dzimidaitė, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė.

Daugelis susidomėjo paskaita-diskusija „Mes, 5G technologijos ir mūsų sveikata“, kurią pristatė Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Sveikatos rizikos veiksnių vertinimo skyriaus vedėjas Marius Urbonas.

Puikiai žinome, kad sveika mityba, atitinkanti organizmo fiziologinius poreikius, paremta sveikos mitybos piramidės principais ir specialistų rekomendacijomis, bus iš tikrųjų sveikatinanti. Aktyviai klausytojai dalyvavo paskaitoje-diskusijoje „Pusryčiai – geros dienos pradžia“, kurią pravedė mūsų

mėgstamas lektorius, visiems gerai pažįstamas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto prof. Rimantas Stukas.

Jau dveji metai socialiai atsakinga partnerystė sieja Vilniaus kolegiją ir MČTAU. Vilniaus kolegijos bendruomenė parengė mokslinį-praktinį seminarą „Dietiniai patiekalai pasninko ir švenčių metu“, kuris vyko nuotoliniu būdu *Microsoft Teams* aplinkoje. Mokymų metu buvo aptartos lietuvių pasninko ir švenčių maisto gaminimo tradicijos, mokliškai paaiškinta dietinio maisto sąvoka, dietinių patiekalų vartojimo svarba sveikatai, jų gaminimo ypatumai.

Viena iš dažniausių problemų, sulaukus vyresnio amžiaus, yra griuvimai. Neretai, įvykus tokioms netikėtoms traumoms, sužalojama galva, lūžta kaulai, blogėja senyvų žmonių sveikata ir gyvenimo kokybė. Todėl buvo organizuota paskaita-mankšta „Vyresnių žmonių griuvimų prevencija: specialios mankštos“, kurią pravedė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus Visuomenės sveikatos specialistas Remigijus Zumeras.

Labai gaila, bet tradicinis Sveikatinimo forumas „Sveikai gyvensi – ilgai nesensi“ buvo organizuotas nuotoliniu būdu. Klausėme teorinių pranešimų apie fizinio aktyvumo svarbą, bet neturėjome galimybės įvertinti klausytojų fizinės būklės bei mankštą atlikome individualiai, kiekvienas savo namuose.

Kadangi fizinis aktyvumas gerina širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, žmogus atsipalaiduoja, gerėja jo psichoemocinė sveikata, aktyvėja kraujotaka, koreguojama kūno laikysena, stiprinama imuninė sistema, gerinama pusiausvyra, stiprinami raumenys, padedama atsikratyti antsvorio, gerinama laikysena, lankstumas bei koordinacija. Deja, 2021 metais COVID-19 karantino sąlygomis fizinio aktyvumo užsiėmimus organizavome nuotoliniu būdu.

Universiteto kieme prodekanas Vytautas Vaitkus mokė sportinių šokių pagrindų užsigrūdinusius, nebijančius šalčio, lietaus bei vėjo ir mėgstančius šokti žmones. Pravedė 20 užsiėmimų (kaskart būdavo 5-25 dalyviai). Sąmoningo kvėpavimo terapijos vadovė Rasa Paulauskienė organizavo 20 mokymų, trenerė aiškino sąmoningo kvėpavimo technikos subtilybių, kvėpavimo terapijos. Patyrusi jogos specialistė Laima Janulienė mokė nesudėtingos, tačiau efektyvios gyvenimo kokybę gerinančios jogos technikos, pravedė 45 užsiėmimus (kaskart būdavo 5-24 dalyviai), prie jogos užsiėmimų galėjome prisijungti kiekvienam patogiu paros laiku (ryte, per pietus, vakare). Į patyrusios sporto instruktorės Jevgenijos Pavliuk sveikatinimo mankštas, kurių pravesta 20 (apie 30-80 dalyvių kaskart), prisijungdavo norintys sveikai ir naudingai judėti. Ingrida Merkininkė sužavėjo nauju projektu „Amžius ne riba – patirk judėjimo džiaugsmą“, kuriame fiziniai pratimai stiprina raumenis, lavina pusiausvyrą, eiseną ir kitas organizmo funkcijas, iš viso pravedė 20 mokymų (kaskart 26-70 dalyvių). Šiaurietiško ėjimo su lazdomis dėka reguliuojamas kvėpavimas, gerinamas širdies ir kraujagyslių sistemos darbas. Su trenere Ramūne Motiejūnaite senjorai susitiko 10 kartų (po 6-10 dalyvių kaskart).

Facebook paskyrą „MČTAU Sveikata“ užregistravome 2020 m. Interneto svetainę prižiūri administratorė Sigita Eimutienė. Visi fizinio aktyvumo užsiėmimai organizuojami per FB, per 2021

m. patalpinta 95 pranešimai bei publikacijos. Labai džiugu, kad vėl tapome fiziškai aktyvūs, malonu skaityti klausytojų ir žiūrovų atsiliepimus, padėkas treneriams.

Kartu su Vilniaus universiteto Hidrologijos ir klimatologijos katedra ir Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistais Vilniaus universiteto Botanikos sodo Vingio skyriuje 2021 m. birželio 1 d. organizavome konferenciją Trečiojo amžiaus universitetų bendruomenei „Klimato kaitos pokyčiai ir žmogaus sveikata“. Konferencijos lektoriai pasakojo, kad klimatas visada keitėsi, tačiau pastaraisiais dešimtmečiais klimatas pakito daugiau nei įprasta, nes turėjo reikšmės ir žmogaus veiklos pokyčiai. Specialistai aiškino, kaip reikia prisitaikyti bei išmokti gyventi su klimato kaita, supažindino, kokie tyko pavojai esant klimato kaitos įtakai, kaip saugotis nuo karščio, erkių bei kt.

2021 m. birželio 8 dieną Vingio parke į šventinį renginį susirinko Trečiojo amžiaus universitetų sporto ir sveikos gyvensenos entuziastai. Jau trečią kartą, pradedant 2018-aisiais, Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetas (MČTAU) pakvietė bendruomenę paminėti Pasaulinę sveikatos dieną, kurios šių metų šūkis – „Gelbėkime gyvybes, kurkime teisingesnį ir sveikesnį pasaulį“. Renginyje dalyvavo MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto klausytojai, svečiavosi Prienų ir Panevėžio trečiojo amžiaus universitetų klausytojų delegacijos. Preliminariais skaičiavimais, renginyje buvo apie pusantro šimto žmonių. Nors Pasaulinė sveikatos diena minima balandžio 7 d., tačiau dėl COVID-19 pandemijos šios dienos minėjimą nukėlėme į birželio mėnesį, o praėjusiais metais dėl karantino apribojimų šio gražaus, jau tradicija tapusio renginio teko visiškai atsisakyti.

MČTAU treneriai supažindino su įvairiomis mankštomis ir pakvietė visus pajudėti. Sveikatingumo mankštos ypatumus pagal Tai Chi metodiką pristatė trenerė Jevgenija Pavliuk, sąmoningo kvėpavimo mokė trenerė Rasa Paulauskienė. NIA šokio judesio techniką (*Neuromuscular Integrative Action*), apimančią įvairius šokių stilius, kovos menus bei padedančią pamiršti blogą nuotaiką pademonstravo trenerė Ingrida Merkininkė. Jogos trenerė Laima Janulienė paaiškino, kaip jogos užsiėmimai padeda įveikti įtampą, o sporto treneris Tomas Radišauskas paragino senjorus dažniau praktikuoti ėjimą su šiaurietiškomis lazdomis, nes tai stiprina ištvermę ir imunitetą.

Pasportavę Vingio parke visi norintys užkąsti galėjo paragauti gardžios kareiviškos košės, atsigaiivinti kvapnia arbata. Puikus oras, pasibičiuliavimas pavasarinės žalumos apsuptyje ir susitikimai su seniai matytais kolegomis įkvėpė kiekvieną senjorą gyventi sveikiau ir laukti naujųjų mokslo metų pradžios.

Užbaigę 2020–2021 mokslo metus išsiskyrėme su viltimi, kad susitikime rudenį ir galėsime toliau ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius be karantino apribojimų.

Viktorija Montvilienė, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė